

Helse og mestring



Kristiansand
kommune

PROGRAM – HØST 2025

Aktiv senior

En presentasjon av tilbudet ved Aktiv senior
i Kristiansand kommune



HØST 2025

Aktiv senior i Kristiansand tilbyr aktiviteter, kurs og sosiale møteplasser for deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse. Et aktivt, sosialt liv gir mange helsegevinster, og Kristiansand kommune ønsker å tilrettelegge for at seniorer kan delta på et bredt utvalg av tilbud. Aktiv senior er en sentral del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet rettet mot seniorer i kommunen.

På Facebook og på nettsiden vår finner du nyheter, halvårsprogrammet og annen informasjon.

Nettside: www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior

Facebook: www.facebook.com/aktivseniorkristiansand

Mail: aktivsenior@kristiansand.kommune.no

Innhold

Introduksjon.....	s. 04
 Aktiv senior Vågsbygd	s. 06
 Aktiv senior Kongens Senter.....	s. 12
 Aktiv senior Berges Hus	s. 20
 Aktiv senior Rona	s. 26
Aktiv senior + Kunstsilo	s. 33
Aktiv senior + Kilden	s. 34

Velkommen!

Aktiv senior er et kommunalt tilbud til deg som bor i egen bolig og kan komme deg til og fra aktivitetene på egenhånd. Du er hjertelig velkommen til alle seniorsentrene våre, uansett hvilken bydel du bor i. Kom innom eller avtal et møte med en av aktivitetskoordinatorerne for å få informasjon om hvilket tilbud som passer for deg! Vi har bred kunnskap om hvilke tilbud som finnes for pensjonister i kommunen vår, og veileder deg gjerne for å finne noe du kan trives med.

Fellesskap – møteplasser

Å ha en aktiv hverdag er bra både for den fysiske og psykiske helsen. Alle våre tilbud er gruppebasert. Det vil si at man gjør noe sammen med andre. Aktiv senior er en møteplass der man kan oppleve fellesskap, gjøre noe man liker og være der for noen andre.

Aktiv senior består av fire hus med et bredt tilbud. Mange av våre aktiviteter er gratis og åpne tilbud, mens noen kurs og aktiviteter har en egenandel og behov for påmelding i forkant.

Frivillig i Aktiv senior

Aktiv senior har mange flotte frivillige, men det er behov for mange flere:

- for å kunne opprettholde og utvikle tilbudet i Aktiv senior
- for å kunne gi et godt tilbud til et økende antall eldre.

Vi ønsker å komme i kontakt med deg som har lyst til å gi litt av din tid og utføre meningsfulle oppgaver i et godt miljø. Ta kontakt med det enkelte Aktiv seniorsenteret for mer informasjon og deltakelse.

Velkommen!

Vi ønsker deg en aktiv høst sammen med Aktiv senior!



Sterk og stødig

Sterk og stødig er treningsgrupper for seniorer med begynnende ustøhet. Treningen har hovedfokus på styrke og balanse.

Du finner treningsgrupper på følgende lokasjoner:

- Kongens senter (Aktiv senior)
- Rona (Aktiv senior)
- Vågsbygd (Aktiv senior)
- Vågsbygd samfunnshus
- Lund kirke
- Kløvertun
- Grim kirke
- Tinnheia fritidssenter
- Flekkerøy kirke
- Brøvig gård
- Torridal kirke
- Helsehuset Søgne
- Sygna Nodeland

For informasjon og påmelding til Sterk og Stødig kontakt Aktiv senior, telefon: 976 19 785 eller 907 16 315.

Aktiv senior | Vågsbygd

Camilla Colletts vei 2, 4620 Kristiansand

Åpningstid: 09.00–15.00



Vågsbygd seniorsenter

Aktivitetskoordinator

Berit Lia Eikaas: Tlf. 907 19 046

berit.lia.eikaas@kristiansand.kommune.no

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatorene har også god oversikt over andre seniortilbud.

Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Frisør

Linn Kamilla Nesheim: Tlf. 906 46 497

Åpningstider: Mandag, onsdag og torsdag kl. 10.00–14.00,
tirsdag og fredag stengt.

Fotterapeut

Charlotte Zimmermann: Tlf. 926 55 855

Åpningstider: Mandag, tirsdag og torsdag kl. 09.00–15.00

Faste aktiviteter | Vågsbygd

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00–12.00 Kniv/slireklubb	10.00–11.00 Sterk og stødig - gr. 1* (Obs! Vågsbygd samfunnshus)	09.00–12.00 Treskjæring	10.30–11.30 Litteraturgr./ lesesirkel, 1. torsdag i måneden	09.30–10.30 Sterk og stødig - gr. 3*
10.00–11.00 Dametrimmen (Obs! Vågsbygd samfunnshus)		09.30–11.30 Bordtennis		12.00 Fredagslunsj. Se datoer s. 8
12.00–13.00 Kulturtime 1. og 3. mandag hver måned	10.30–11.30 Sterk og stødig - gr. 2*	10.00–13.00 Sølv/smykke-arbeid	11.00–12.00 Sydame i partallsuker	
13.00 Møteplassen /dartspill	10.30 Rusle-gjengen** Avgang fra Vågsbygd senter	13.00–14.00 Herretrim	11.45–13.00 Samtale-gruppe. 1. torsdag i måneden	12.30 Endelig fredag, med sabla bra konserter. Se datoer s. 11
14.30–17.00 Bordtennis	12.00–13.00 SeniorYoga		13.00–15.00 Strikkekroken 1. og 3. torsdag hver måned	
	13.00–14.00 Engelsk samtalegruppe		15.00–16.00 Zumba	
	18.00–20.00 Allsang/ ønskekoncert En tirsdag i måneden. Se dato s. 8			

* Sterk og stødig: Se side 5.

** Ruslegjengen: Oppmøte ved Rema 1000 Vågsbygd senter.

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Møteplassen	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: 25.08 Påmelding: Nei Pris: kaffe 15,-/vaffel 15,-
Fredagslunsj	Frivillige tilbereder lunsj en fredag i måneden. Alle seniorer er velkomne. Begrenset plasser. Oppstart: 05.09, 10.10, 07.11 og 05.12 Påmelding: Innen kl. 13.00 torsdagen før Pris: 60,- (kontant)
Samtalegruppe	Velkommen til samtalegruppe hvor du kan få luftet tanker om stor og smått. Den åpne gruppen avtaler nytt emne fra gang til gang. Oppstart: 04.09, 02.10, 06.11 og 04.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Allsang	Allsang med ønskekoncert en tirsdag i måneden. Kl. 18.00–20.00 Datoer: 19.08, 09.09, 14.10, 11.11 og 09.12 Påmelding: Ingen Pris: 0,-. Salg av årer



Språkgruppe – Lære nytt språk eller opprettholde språkkunnskapen

Engelsk samtale	Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. For å opprettholde språkkunnskapene. Oppstart: 26.08, løpende inntak Påmelding: Ja Pris: 0,-
------------------------	---

Fysisk aktivitet – være aktiv

Senioryoga	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: 19.08. Påmelding: Ja Pris: 750,-
Herretrim	Styrketrening med strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 20.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Dametrimmen	Styrketrening i sal med strikk og egenvekt. Instruktør. Oppstart: 25.08 Påmelding: Ja Pris: 550,-
Bordtennis	Kom innom og bli med på en uhytidelig kamp. Veiledning hvis ønskelig. Oppstart: Uke 34 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Ruslegjengen	Avgang fra Rema 1000 ved Vågsbygd senter. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver Oppstart: 19.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Sterk og stødig	Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse for deg med begynnende ustøhet. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Oppstart: Uke 34 Påmelding: Ja Pris: 250,- pr. semester
Zumba	Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis Oppstart: Uke 34 Påmelding: Ja Pris: 750,-

Være kreativ	
Sølv/smykkearbeid	Lager egne smykker i sølv. Selvdrevet gruppe med plass til nybegynnere. Oppstart: 27.08 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Treskjæring	Plass for deg som aldri har rørt en spikkekni og deg som er godt kjent med treskjæring. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 03.09 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Kniv og slire	Lag din egen kniv. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 01.09 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Strikkekraken	Liker du å strikke og prate? Da er dette plassen for deg. Selvdrevet gruppe. Oppstart: 21.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Litteraturgruppe/ Lesesirkel	Vi leser samme bok (avtales fra måned til måned) og utveksler synspunkter om denne. Oppstart: 04.09, 02.10, 06.11 og 04.12 Påmelding: Ja Pris: Skaffe din egen bok

Andre aktiviteter	
Vågsbygd pensjonistforening	Møte siste tirsdag hver måned kl. 17.00. Bevertning. Alle velkommen! Oppstart: 26.08 Påmelding: Kontakt Else Grete Saatvedt tlf: 928 04 124 Pris: 100,-
Sydame	Reparerer og skifter glidelås m.m. Husk å ta med ny glidelås, hvis den skal byttes. Tøyet må være rent. Oppstart: 21.08 Påmelding: Nei Pris: Betaler for arbeid

Arrangement

Kulturtimen, kl. 12.00

Foredrag/konsert 1. og 3. mandag i måneden.

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

01.09 «Hva er det disse frimurerne bedriver nede i Kjerkegata?»

Foredrag med Helge Bjørn Horrisland.

15.09 «Tenk mindre, gjør mere» De som går seg fast i grubling og bekymring, og som trenger energi til å bli mer aktiv og sosial igjen, foredrag med Rask psykisk helse (RPH)

06.10 «Valgresultatet». Foredrag med politisk redaktør i Fvn, Vidar Udjus.

20.10 OBS! Begynner kl 12.30 «En forelsket diva» konsert med Kristin Svensson og Lotta Karlsson.

03.11 «Hvordan kommunen jobber opp mot seniorer. Hva gjør kommunen og hva kan vi selv bidra med for at vi sammen kan jobbe for en god alderdom» med direktør for helse og mestring, Brede Skaalerud.

17.11 «Er det mannehelse eller kvinnehelse som er best?», foredrag med direktør for folkehelse – Agder fylkeskommune, Vegard Nilsen.

01.12 «Menneskeverd en viktig verdi», foredrag med Ole Hortemo.

Endelig fredag, med sabla bra konserter, kl. 12.30

Velkommen til en musikalsk og hyggelig start på helgen!

Konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

29.08 «Amerikansk og skandinavisk musikk fra 50-og 60-tallet» med Dag Lothar Kanestrøm.

03.10 «Gamle slagere- evige toner» med Benedikte Sofie Ribe og Nils Harald Sødal.

17.10 OBS! Begynner kl. 12.45 «Countryfenomenet Diddi Velle» med Diddi Velle.

31.10 «Søsknene Balsnes synger sørlandsviser» med Hanna Balsnes og Samuel Balsnes.

28.11 «Melodiene som fanget oss og aldri slapp taket igjen» med Tone Charlotte Reme og Asbjørn Arntsen.

12.12 «Klassisk Jul - en julereise fra Julekveldsvisa til O Helga natt» med Benedikte Sofie Ribe og Nils Harald Sødal.

Aktiv senior | Kongens Senter

Dronningens gate 42, 4608 Kristiansand.

Inngang fra parken vis a vis gamle Kongens gate skole, og fra Kongens gate 43.

Åpningstid mandag til torsdag kl. 09.00–15.00. Fredag fra klokken 09.00–14.00.



Kongens senter

Aktivitetskoordinator

Birgit Korsvik Tlf. 907 16 315

Birgit.korsvik@kristiansand.kommune.no

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatoren har også god oversikt over andre seniortilbud.

Ta kontakt for en hyggelig prat.

Frivillige

Vi ønsker å utvide aktivitetstilbudet vårt, men vi trenger instruktører/lærere som kan bidra. Eks. Språk, hobbykurs, o.l.

Leie/låne våre lokaler?

Er ditt seniorlag eller organisasjon interessert i å låne våre lokaler?

Ta kontakt med aktivitetskoordinator på telefon 907 16 315.

Faste aktiviteter | Kongens Senter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 1*	10.00–11.00 SeniorYoga	09.00–10.00 SeniorYoga	10.00–11.00 Styrketrening for menn	10.00–13.30 Kunstgruppe
10.00–12.00 Spansk nybegynner	11.00–12.00 Zumba	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr. 5*	10.00–12.00 Fransk nybegynner	
10.00–14.00 Mekanisk verksted	11.00–13.00 Spansk viderekomme	10.00–12.00 Engelsk-kurs, oppfriskning	10.00–14.00 Mekanisk verksted	
11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 2*	12.30–14.00 Litteraturgruppe Se side 16	10.00–14.00 Strikkekroken	11.30–12.45 Senioruniversitetet**	
11.00–13.00 Italiensk viderekomme	12.00–14.00 Møteplassen	10.00–14.00 Kunstgruppe, frimaling	11.30–13.00 Konserter/ Foredrag. Se side 17	
12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 3*		11.00–12.00 Sterk og stødig – gr. 6*	12.00–14.00 Fransk viderekomm. kurs	
13.00–14.00 Styrketrening for menn		12.00–13.00 Sterk og stødig – gr. 7*	13.00–14.00 Styrketrening for damer og menn	
		12.00–13.00 Mobil og datahjelp. Oddetallsuker		
		13.00–14.00 Styrketrening for damer		

* Sterk og stødig: Se side 5

** Senioruniversitetet – se eget program side 18.

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Møteplassen	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: Uke 35 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Språkgruppe – lære nytt språk eller oppretthold språkkunnskapen	
Engelsk kurs, oppfriskning	For viderekomne med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinatoren for informasjon. Oppstart: 03.09 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fransk kurs, viderekomne	10 ganger á 2 timer med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon Oppstart: 18.09 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Fransk kurs, nybegynner	10 ganger á 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 18.09 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Spansk kurs, nybegynner	10 ganger á 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 25.08 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Spansk viderekomne	10 ganger á 2 timer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: 26.08 Påmelding: Ja Pris: 900,-
Italiensk kurs, viderekomne	10 ganger á 2 timer med lærer. Ta kontakt med aktivitetskoordinator for informasjon. Oppstart: Oktober Påmelding: Ja Pris: 900,-

Fysisk aktivitet – være aktiv	
SeniorYoga	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, -styrke og balanse. 10 ukers kurs, påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: Uke 34 Påmelding: Ja Pris: 750,-
Styrketrening for menn	Styrketrening med bl.a. strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 04.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Styrketrening for damer	Styrketrening med bl.a. strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 20.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Styrketrening for damer og herrer	Styrketrening med bl.a. strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 21.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Zumba	Rytmask trening til latinamerikansk musikk, tilpasset seniorer. 10 ukers kurs, mulighet for prøvetime underveis Oppstart: 02.09 Påmelding: Ja Pris: 750,-
Sterk og stødig	Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse for deg med begynnende ustøhet. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Oppstart: Uke 34 Påmelding: Ja Pris: 250,- pr. semester

Være kreativ	
Mekanisk verksted	Selvdrevet gruppe. Oppstart: 27.08 Påmelding: Ja Pris: 200,-
Strikkekroken	Liker du å strikke og prate? Da er dette plassen for deg. Selvdrevet gruppe. Oppstart: Uke 35 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Kunst, frimaling	Frimaling onsdag og fredag. Åpent for alle. Oppstart: Uke 35 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Kurs i maling	Hvert kurs over to dager kl. 10.00–14.00 mandag og torsdag. 3 kurs i løpet av høsten. Oppstart: Første kurs i september Påmelding: Ja Pris: 1000,-

Andre aktiviteter	
Mobil og datahjelp	Trenger du hjelp med mobil og dataen? Seniornett sitter i caféen og hjelper med alt av tekniske utstyr. Oppstart: Onsdager i oddetallsuke kl. 12.00–13.00 Påmelding: Senest mandagen før til aktivitetskoordinator Pris: 0,-
Datakurs	Kurs i praktisk bruk av smarttelefon og nettbrett Kl. 10.00–14.00 i regi av Seniornett. Oppstart: <i>Kurs 1:</i> 23. og 25. September <i>Kurs 2:</i> 21. og 23. Oktober Påmelding: Ja Pris: 300,-
Litteraturredgruppe	Vi diskuterer og snakker om bøker vi har lest. Alle leser ulik bok. Dato: 23.09, 28.10 og 25.11 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Kurs: «Tenk mindre, gjør mere»	For de som går seg fast i grubling og bekymring, og som trenger energi til å bli mer aktiv og sosial igjen. Kurset er basert på anerkjente metoder fra kognitiv psykologi, som alle kan bruke, og ledes av psykolog Jens T. Jensinius. Dato: 17., 24. og 31.10, kl. 10.30–12.30 Påmelding: Ja Pris: 300,-

Arrangement

Foredrag, torsdager kl. 11.30

11.09 Besøk av Rask psykisk helse (RPH).

Tema: «Tenk mindre, gjør mere». De som går seg fast i grubling og bekymring, og som trenger energi til å bli mer aktiv og sosial igjen.

09.10 Besøk av brannvesenet.

Tema: Hovedfokus på brann ved matlaging. Deltakerne får prøve å slukke en grytebrann med lokk, brannteppe eller slukkespray. Samt en gjennomgang av et brannslukningsapparat.

23.10 Direktør for helse og mestring Brede Skaalerud.

Tema: Hvordan kommunen jobber opp mot seniorer. Hva gjør kommunen og hva kan vi selv bidra med for at vi sammen kan jobbe for en god alderdom?

06.11 Dagfinn Haarr.

Tema: «Du får det som du steller deg»

Konsserter torsdager kl. 11.30

25.09 Jan Engervik, "Så lenge skuta kan gå".

Et variert utvalg av Evert Taubes viser.

20.11 Thor Magne Vesterhus og Mark Rayen Candasamy.

"Perler fra filmmusikkens gullalder".

11.12 Aktiv Senior og Senioruniversitetet inviterer til Julekonsert og julegrøt.

Benedikte Sofie Ribe og Nils Harald Sødal. "Klassisk Jul – en julereise fra Julekveldsvisa til O Helga natt".

Senioruniversitetet, foredrag på torsdager**

Sted: Kongens Senter. Tidspunkt: Kl. 11.30–12.45. Pris: Kr. 100.-

Alle møter er i samarbeid med Agderkultur.no

04.09 Erik Mustad «Donald Trump og hans Amerika».

18.09 Vidar Udjus «Etter valget - Norge hva nå?»

02.10 Gunnar Strømme «Min historie», ny bok.

16.10 Sylfest Lomheim «Wenn jemand eine reise tot, del 2».

30.10 Ellen Mjølhus Sæther «En slektshistorie fra Telemark på 1800 tallet».

13.11 Ole Moe «Slekten Moe og OP Moe & Søn og Ole Moe A/S».

27.11 Jostein Andreassen «Opplevelser på reiser gjennom Spania».

11.12 Fjørjulsarrangement med Aktiv Senior med julegrøt og musikk.

Benedikte Sofie Ribe og Nils Harald Sødal. «Klassisk Jul – en julereise fra Julekveldsvisa til O Helga natt».

Kontaktpersoner

- Thor Einar Hanisch, leder, tlf. 909 95 102
- Maria Viken, tlf. 908 67 853
- Kari Berthelsen, tlf. 918 14 774



Aktiv senior | Berges Hus

Eivind Jarlsgate 3, 4631 Kristiansand

Inngang fra Marviksveien ved Valhalla

Åpningstid tirsdag–fredag kl. 09.00–15.00. Mandag stengt.

Buss nr 15 stopper rett utenfor Lund kirke like ved oss.



Berges Hus

Aktivitetskoordinator

Solveig Waage: Tlf. 906 87 301

solveig.waage@kristiansand.kommune.no

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv Senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatorene har også god oversikt over andre seniortilbud.

Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Vi søker frivillige!

Vi trenger flere frivillige som kan hjelpe oss med praktiske oppgaver som kaffe- koking eller servering. Det er også flott med flere kursholdere, slik kan vi starte opp nye aktiviteter. Ta kontakt med aktivitetskoordinator.

Kafé på Valhalla

Tlf: 482 37 930.

Åpen for lunch og middag til kl. 14.30. Tar imot bestilling av catering.

Byttebokhulle

Vi har ei hulle der du kan finne nye bøker eller sette fra deg noen du tror andre vil lese. Der kan du også finne puslespill. Ta gjerne med deg 500-brikkers puslespill hit for bytting!

Faste aktiviteter | Berges Hus

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
STENGT	10.30–14.30 SeniorBridge	10.00–12.00 Husband	10.00–12.00 Engelsk samtale- gruppe	10.00–11.00 Morgen- strekken, strikktraining
	10.00–14.30 Sølv- og strikkeklubb	11.00–12.00 Rusletur på Lund	11.00–13.00 Håndarbeids- gruppe	11.00–12.00 Bingo. Se datoer s. 22
	14.00–15.30 Kor eller spill Se datoer s. 23	10.00–14.30 Bunad, nål og tråd	11.30–12.30 Lectio divina eller religionstema, se datoer	11.00–13.00 Allsang. Se datoer s. 22
		13.00–14.00 SeniorYoga	12.00–14.00 Litteraturgr. Se datoer s. 24	12.00–13.00 Skrivestue, se datoer s. 24
		14.00–15.00 Møteplassen	13.00–14.00 Kulturstua. Se program s. 25	12.00–13.00 Lesefelles- skap. Se datoer s. 24
			14.00–15.00 Møteplassen	13.00–14.00 Filosofisk undring. Se datoer s. 24

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Møteplassen	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: Uke 35 Påmelding: Nei Pris: Kaffe 15,-
Bingo	God, gammel bingo med premier pr. rad. 4 runder Dato: 12.09, 10.10, 21.11, 12.12 Påmelding: Nei Pris: 50,-
Allsang	Kom og bli med og syng kjente og kjære sanger. Du velger hva du har lyst til å synge. Vaffelpause. Dato: 29.08, 26.09, 31.10, 28.11, 19.12 Påmelding: Nei Pris: 50,-
Kor	Her øver, og terper vi på sanger. Åpent for alle sangglade! Dato: 02.09, 07.10, 04.11 og 02.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Språkgruppe – lære nytt språk eller oppretthold språkkunnskapen	
Engelsk samtalegruppe	Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: 28.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv	
Senior yoga	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, styrke og balanse. 10 ukers kurs. Påmelding og mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: 26.08 Påmelding: Ja Pris: 750,-
Morgenstrekken - strikktrening	Treningsgruppe med strikk, tøy og bøy Oppstart: 29.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Rusletur på Lund	Liker du å gå tur, men opplevet at turer blir for tunge? Tur i nærområdet kan være fint og sosialt. Oppmøte Berges hus. Oppstart: 26.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Være kreativ	
Bunad, nål og tråd	Sy din egen bunad. Ikke et kurs, så ingen instruktør, men du er sammen med andre som liker å sy. Oppstart: 27.08 Påmelding: Ja Pris: Eget utstyr
Sølv og strikkeklubb	Lager sølvsmykker eller annet håndarbeid. Det gis opplæring i sølvarbeid for den som er ny Oppstart: 25.08 Påmelding: Ja Pris: Selvkost
Håndarbeidsgruppe	Åpen for deg som liker håndarbeid og en god prat Oppstart: 28.08 Påmelding: Nei Pris: Ha med eget utstyr
SeniorBridge	Selvdreven gruppe som spiller bridge og kan hjelpe deg i gang Oppstart: 12.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Spill	Selvdreven gruppe som spiller kort eller brettspill. Dato: 16.09, 21.10, 18.11 og 16.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Berges husband	Vi samles og øver inn låter som kan underholde andre. Oppstart: 27.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-

Andre aktiviteter	
Lectio Divina	Vi lytter til en tekst som leses høyt. Hvordan treffer teksten deg? Kan en tekst endre noe i deg? Vi deler tanker vi får. Dato: 18.09, 09.10, 06.11 og 11.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Religionstema	Vi presenteres for ulike religioner. Her er det mye å lære! Dato: 04.09, 02.10, 23.10, 27.11 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Litteraturgruppe	Vi leser samme bok (avtales fra måned til måned) og utveksler synspunkter om denne Dato: 28.08, 25.09, 30.10, 27.11 og 18.12 Påmelding: Nei Pris: Skaffer egen bok
Lesefellesskap	Utvalgt novelle leses høyt før den diskuteres Dato: 29.08, 26.09, 31.10, 28.11, 19.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Skrivestue	Du skriver fra ditt eget liv. Historier som har skjedd, eller som du ønsker hadde skjedd. Vil du ha tips og hjelp, kan du få det. Et sted å sitte og gruble på språk. Dato: 22.08, 19.09, 17.10, 14.11, 05.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Filosofisk undring	Vi får presentert ulike filosofer og undrer oss over det de sto for. Har de noe å si for oss? Ingen forkunnskap trengs. Dato: 12.09, 10.10, 21.11, 12.12 Påmelding: Nei Pris: 0,-

Arrangement

Kulturstua/Sabla Interessant

Torsdag kl. 13.00.

Foredrag om mye forskjellig, alltid sabla interessant!

- 28.08 Konsert med Dag Lothar Kanestrøm:** Amerikansk og skandinavisk musikk fra 50- og 60-tallet.
- 04.09 Civitan:** En forening som arbeider for et bedre samfunn gjennom frivillige klubber, bl.a. på Berges hus.
- 11.09 Rotary:** President Hilde Waage forteller om hvordan det jobbes i Rotary. Er dette noe for deg å være med på?
- 18.09 Psykolog Jens Tennebø fra RPH,** «Tenk mindre, gjør mere». De som går seg fast i grubling og bekymring, og som trenger energi til å bli mer aktiv og sosial igjen.
- 25.09 Konsert med Jan Engervik:** «Så lenge skuta kan gå!»
- 02.10 Konsert med Benedikte S. Ribe og Nils Harald Sødal**
«Gamle slagere – evige toner»
- 09.10 OBS! Kongens senter kl. 11.30. Brannverndag med Kristiansand brannvesen.** Vi prøver å slukke grytebrann med lokk, brannteppe og slukkespray.
- 16.10 Konsert** «Countryfenomenet Diddy Velle».
- 23.10 Kiropraktor Andreas Mjåland fra Lundklinikken:**
Unngå å falle, - men hva gjør vi når det skjer?
- 30.10 Konsert** Søskenene Balsnes synger sørlandsviser.
- 06.11 Filmframvisning** «Rondtforbi på Londsia i en svunden tid».
- 13.11 Politisk redaktør Vidar Udjus betrakter dagsaktuelle tema.**
- 20.11 Mannedag med mannetema:** Dagfinn Haarr forteller om mannen.
«I all enkelhet».
- 04.12 Konsert:** Egil Ødegård «Cousin Country og Fetter Folk».
- 11.12 Konsert og grøttest:** Berges husband. Påmelding til koordinators.
- 18.12 Paulin S. Voss:** Juletoner i mørketid.

Aktiv senior | Rona

Rona 4, etasje 3b.

Åpningstid mandag til fredag 09.00–15.00



Rona seniorsenter

Aktivitetskoordinator

Maryon Søyhagen: Tlf. 976 19 785

Maryon.Soyhagen@kristiansand.kommune.no

Seniorsamtale

Du er velkommen til å avtale et møte med oss! Da kan du få informasjon og en samtale om hvilket tilbud ved Aktiv Senior som passer for deg.

Aktivitetskoordinatorene har også god oversikt over andre seniortilbud.

Ta gjerne kontakt for en hyggelig prat.

Frivillige

Vi ønsker å utvide aktivitetstilbudet vårt, men vi trenger instruktører/lærere som kan bidra. Eks. Språk, hobbykurs, o.l.

Faste aktiviteter | Aktiv senior Rona

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.15–11.00 Herrefrokost	10.00–11.00 Sterk og stødig – gr.2*	09.00–10.00 Herretrim	09.30–10.30 Sterk og stødig – gr.3*	10.00–12.00 Partallsuke. Møteplassen
09.15–10.15 SeniorYoga	10.15–11.15 Tysk samtale- gruppe	10.15–11.45 Bordtennis	10.30–12.00 Engelsk samtalegr.	12.00 Oddetalls- uker. Felles lunch
10.15–11.15 SeniorYoga	12.00–15.00 Oljemaling på lerret	13.00 «Kulturtimen» Program s. 31	10.40–11.40 Sterk og stødig – gr. 4*	
10.30 Gå/rusletur. Avgang fra parkering v/ Aktiv senior	17.00–19.00 Strikkekafe i oddetallsuker		12.00–13.00 Sterk og stødig - gr. 5*	
11.30–12.30 Sterk og stødig – gr.1*	17.00 Diskusjons- forum for seniorer**, en tirsdag i måneden. Datoer s. 30		13.30–15.00 Bordtennis	
11.30–13.00 Litteratur- gruppe, se datoer s. 30				
13.00–15.30 Malefelles- skap				

* Sterk og stødig se s. 5.

** Diskusjonsforum for seniorer er i regi av Rona seniorforening.

Kurs og aktiviteter

Møteplass	
Møteplassen	Kom innom for en hyggelig prat og en kopp kaffe. Kanskje treffer du gamle kjente eller får nye bekjentskap. Oppstart: 22.08 Påmelding: Ingen Pris: 0,-
Herrefrokost	Enkel frokost og en prat om det menn er opptatt av. Oppstart: 11.08 Påmelding: Innen mandag kl. 08.00 Pris: 35,- (kontant)
Felles lunsj	Frivillige tilbereder lunsj fredager i oddetallsuker. Alle seniorer er velkomne. Begrenset plasser. Oppstart: 29.08 Påmelding: Innen torsdag kl. 15.00 Pris: 60,- (kontant)
Språkgruppe – lære nytt språk eller opprettholde språkkunnskapen	
Tysk samtalegruppe	Samtalen foregår på tysk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: 26.08, løpende inntak Påmelding: Ja Pris: 0,-
Engelsk samtalegruppe	Samtalen foregår på engelsk og deltakerne hjelper hverandre med ord og uttrykk. Oppstart: 28.08, løpende inntak Påmelding: Ja Pris: 0,-

Fysisk aktivitet – være aktiv	
Senioryoga	Funksjonelle yogaøvelser for bedre kroppsbevissthet, -styrke og balanse. 10 ukers kurs, mulighet for prøvetime underveis. Oppstart: 18.08 Påmelding: Ja Pris: 750,-
Herretrim	Styrketrening med strikk og egenvekt. Frivillig instruktør. Passer for alle. Oppstart: 27.08 Påmelding: Ja Pris: 0,-
Bordtennis	Kom innom og bli med på en uhøytidelig kamp. Veiledning hvis ønskelig. Oppstart: 06.08 Påmelding: Ingen Pris: 0,-
Ruslegjengen	Avgang parkering ved Meny. Ta gjerne med matpakke, drikke og staver. Oppstart: 25.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Sterk og stødig	Gruppetrening med fokus på beinstyrke og balanse for deg med begynnende ustøhet. Ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Oppstart: Uke 34 Påmelding: Ja Pris: 250,-

Være kreativ	
Oljemaling på lerret	Lær å male realistiske bilder. For nybegynner og viderekomne. Oppstart: 26.08 Påmelding: Ja Pris: 1500,-
Malefellesskap	Åpent for alle. Ta med eget utstyr. Oppstart: 18.08 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Strikkekafé	Liker du å strikke og prate? Da er dette plassen for deg. Tirsdager i oddetallsuker Oppstart: 26.08 Påmelding: Nei Pris: 10,-

Andre aktiviteter	
Litteraturgruppe	Vi leser samme bok (avtales fra måned til måned) og utveksler synspunkter om denne. Oppstart: 25.08, 29.09, 27.10, 24.11 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Diskusjonsforum	Velkommen til samtalegruppe hvor vi diskuterer ett aktuelt tema. Diskusjonstema vil bli annonsert i Fvn. Oppstart: 19.08, 30.09, 28.10, 25.11 Påmelding: Nei Pris: 0,-
Datahjelp	Datahjelp med it-elever fra Tangen vgs. og Demo Rona. Tirsdager og onsdager mellom kl. 12.00–14. 00. Drop-in. Følger skoleruta. Oppstart: 07.10 Påmelding: Nei Pris: 0,-



Arrangement

Kulturtimen

Onsdager kl. 13.00.

Alle konsertene er i samarbeid med KulturRullatoren.

- 03.09 Konsert med Marie S Skagen og Jørgen Stykket,**
«Det kjente, kjære og nye»
- 10.09 Kirsti M. Hjemdahl fra Cultiva,** «Hva er Cultiva og hva driver stiftelsen med?»
- 17.09 Psykolog Jens Tennebø fra RPH,** «Tenk mindre, gjør mere». De som går seg fast i grubling og bekymring, og som trenger energi til å bli mer aktiv og sosial igjen.
- 24.09 Kostymedesigner på Kilden,** «Fra ide til ferdig kostyme»
- 01.10 Teater og filmskaper Kristian Landmark,** «Kunst, mestring og veien til et bedre liv»
- 08.10 Konsert med Mats-Henrik N. Syversen og Anne D. Wik,**
«Reisebrev fra Brasil»
- 09.10 Obs! Kongens senter kl. 11.30: Brannverndag med Kristiansand brannvesen.** «Matlaging og brannfare». *Vi prøver å slukke grytebrann med lokk, brannteppe og slukkespray.*
- 15.10 Konsert med «Countryfenomenet Diddi Velle»**
- 22.10 Monica Nor med flere fra Hopeful,** «Hopeful gir ungdom nytt håp og ny sjanse i livet.»
- 29.10 Konsert med Hanna Balsnes og Samuel Balsnes,**
«Søsknene Balsnes synger sørlandsviser»
- 05.11 Birte Simonsen,** «Et langt politikerliv»
- 12.11 Konsert med Petter Hangeland og Torstein Andersen,**
«Det er her vi bor, men hvem er vi?»
- 19.11 Lars Verket,** «Livsstyrketrening – Glød, glede og galskap»
- 26.11 Konsert med Tone Charlotte Reme og Asbjørn Arntsen,**
«Melodiene som fanget oss og aldri slapp taket igjen»
- 03.12 Grøttest og Jule-allsang** med pianist Svein Engeseth.





AKTIV SENIOR + KUNSTSILO

Aktiv senior har samarbeid med Kunstsilo for omvisning.

Tid: Siste mandag i måneden kl. 12.00

Inngangsbillett til utstillingene: 200,-*

Datoer: 29.09, 27.10 og 24.11.

Vi får også tilbud på Smushi smørbrød og kaffe/te til kr. 100.- pr. person i Brasseri på denne mandagen, for de som har kjøpt billett.

* Inngangsbillett kjøpes ved oppmøte samme dag. Husk å oppgi at du kommer fra Aktiv senior, for å få rabatt. En frivillig fra Aktiv senior vil være til stede.



Aktiv senior har samarbeid med Kilden. En frivillig fra Aktiv senior vil være til stede hver gang i Kilden for å ta imot de som har meldt seg på.

Vi har eget bord for seniorer før forestilling. Bordet vil være merket med Aktiv senior sitt flagg. Husk å oppgi at du kommer fra Aktiv senior når du bestiller, for å få rabatt på billetten. Det kan tas ut 2 billetter pr. kjøp.

For å bestille billett, så kan du gjøre det på følgende måter:

- Ringe Kilden på tlf. 905 81 111 for å holde av billetter, husk å oppgi Aktiv senior.
- Bestille via Aktivitetskoordinator på ditt senter, og betale på Kilden
- Send mail til billett@kilden.com

PROGRAM HØST 2025:

**Sesongåpning med «Gengangere»
av Henrik Ibsen**

11. september. Kr. 200,- pr billett.
Begynner kl. 19.00. Oppmøte kl. 18.30

«Gengangere» av Henrik Ibsen
2. oktober. Kr. 200,- pr billett.
Begynner kl. 19.00. Oppmøte kl. 18.30.

Rachlin og mesterpianist
30. oktober. Kr. 150–200,- pr billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

Rachlin med Beethoven

6. november. Kr. 150–200,- pr. billett.
Begynner kl. 19.30. Oppmøte kl. 19.00.

**«Vår jul» – Julekonsert Maria Arredondo og
Torstein Sødal m.fl.**

7. desember Kr. 550,- pr. billett.
Begynner kl. 16.00. Oppmøte kl. 15.30.
Begynner kl. 18.30. Oppmøte kl. 18.00.



Kristiansand kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Aktiv senior

For deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse.

Kontakt og mer informasjon:

- www.kristiansand.kommune.no/aktivsenior
- www.facebook.com/aktivseniorkristiansand
- aktivsenior@kristiansand.kommune.no